# ÉTLAP RÉSZLETEZŐ MELLÉKLET

**Nyíregyháza** **40 . hét**

## Szabadszedés Felnőtt



| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 09. 28. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Tarhonyaleves | 1,12 | 154 | 3,6 | 1,4 | 4,4 | 23,8 | 1,4 | 0,72 | 0 |
| Ananászos csirkeragu | 1,7 | 176 | 5 | 0,4 | 14,2 | 13,8 | 10,8 | 0,82 | 1,3 |
| Párolt rizs | | 394 | 9,7 | 1,4 | 7,3 | 69 | 1 | 0,14 | 0 |
| Körte | | 73 | 0 | 0 | 0,6 | 16,8 | 3,9 | 0,01 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Tarhonyaleves | 1,12 | 154 | 3,6 | 1,4 | 4,4 | 23,8 | 1,4 | 0,72 | 0 |
| Vadas sertésragu | 1,7,9,10,12 | 252 | 15,7 | 5,2 | 10,5 | 16,3 | 8,5 | 0,42 | 26 |
| Makaróni tészta | 1 | 358 | 8,5 | 1 | 11,3 | 58,8 | 3,6 | 0,22 | 0 |
| Körte | | 73 | 0 | 0 | 0,6 | 16,8 | 3,9 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| **2026. 09. 29. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcsleves | 1,7,12 | 191 | 1 | 0,6 | 2,2 | 43,1 | 36,7 | 0,19 | 31,9 |
| Paprikás burgonya virslivel | 12 | 490 | 25,1 | 10,1 | 16,7 | 43,7 | 1,2 | 2,29 | 0 |
| Cékla savanyúság | 10 | 36 | 0,2 | 0 | 0,4 | 8,2 | 6,2 | 1,6 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Gyümölcsleves | 1,7,12 | 191 | 1 | 0,6 | 2,2 | 43,1 | 36,7 | 0,19 | 31,9 |
| Ázsiai zöldséges tészta | 1,6,12 | 366 | 3,9 | 0,6 | 16,8 | 61,2 | 8,5 | 2,03 | 0 |
| **2026. 09. 30. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Sárgaborsó krémleves | 1 | 232 | 5,1 | 0,6 | 10,9 | 30,4 | 0,5 | 0,64 | 0 |
| Színes levesgyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,9 | 0 | 0,5 | 4,2 | 0 | 0 | 0 |
| Túró | 7 | 82 | 3,9 | 2,4 | 9,7 | 2,1 | 2,1 | 0,01 | 48 |
| Tejföl | 7 | 67 | 6 | 4 | 1,5 | 1,7 | 1,7 | 0,02 | 65 |
| Fodros metélt | 1 | 376 | 9 | 1,1 | 11,9 | 61,8 | 3,8 | 0,13 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Sárgaborsó krémleves | 1 | 232 | 5,1 | 0,6 | 10,9 | 30,4 | 0,5 | 0,64 | 0 |
| Színes levesgyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,9 | 0 | 0,5 | 4,2 | 0 | 0 | 0 |
| Rántott sajtgolyó | 1,7 | 162 | 6,3 | 3,7 | 7,4 | 17,9 | 1,8 | 2,1 | 0 |
| Kukoricás rizs | | 341 | 8,6 | 1,2 | 7,7 | 58,3 | 2,1 | 0,76 | 0 |
| Tartármártás | 3,7,10 | 213 | 18,3 | 5,3 | 1,8 | 9,1 | 7,6 | 0,67 | 62,4 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 01. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Kukorica galuska leves | 3,9 | 157 | 7,8 | 0,8 | 2,6 | 18,7 | 1,2 | 0,31 | 0 |
| Csirkepörkölt | 1 | 170 | 6,5 | 0,3 | 15,9 | 6,7 | 1,6 | 0,88 | 0 |
| Tökfőzelék | 1,7 | 161 | 5,4 | 2,2 | 4,2 | 23,7 | 12,1 | 0,9 | 31,2 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 77 | 0,4 | 0,1 | 2,2 | 15,3 | 0,2 | 0,42 | 0 |
| Piskóta szelet | 1,3,6,7 | 99 | 5,6 | 2,8 | 1,6 | 13,6 | 9,2 | 0,13 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Kukorica galuska leves | 3,9 | 157 | 7,8 | 0,8 | 2,6 | 18,7 | 1,2 | 0,31 | 0 |
| Fokhagymás sertés apróp ecsenye | 1 | 205 | 14,7 | 4,4 | 11,9 | 5,6 | 1,2 | 0,16 | 0 |
| Petrezselymes burgonya | 12 | 276 | 3,8 | 0,4 | 6,6 | 48,1 | 0 | 0,04 | 0 |
| Csemegeuborka | 10,12 | 22 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,5 | 4 | 1,6 | 0 |
| **2026. 10. 02. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 227 | 6,8 | 0,8 | 3,3 | 37,1 | 26,9 | 0,22 | 0 |
| Panírozott halrúd | 1,4 | 253 | 10,2 | 0,9 | 15,2 | 24,1 | 2,2 | 1,27 | 0 |
| Zöldséges bulgur | 1 | 349 | 7,3 | 0,9 | 9,1 | 53,2 | 1,7 | 0,33 | 0 |
| Házi vegyes saláta | | 57 | 0,1 | 0 | 0,9 | 12,3 | 9,8 | 0,44 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Paradicsomleves | 1,3,9 | 227 | 6,8 | 0,8 | 3,3 | 37,1 | 26,9 | 0,22 | 0 |
| Főtt tojás | 3 | 163 | 9,8 | 3 | 11 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 0 |
| Finomfőzelék | 1,7 | 210 | 1,2 | 0,7 | 11,7 | 35,4 | 15 | 0,19 | 41 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 05. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Köménymagleves | 1 | 111 | 8,1 | 0,9 | 1,3 | 7,6 | 0,7 | 0,14 | 0 |
| Pirított zsemlekocka | 1 | 24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5 | 0,1 | 0,13 | 0 |
| Kukoricás csirkeragu | 1,7 | 260 | 14,8 | 5,6 | 17,6 | 9,8 | 2,9 | 2,16 | 10 |
| Párolt rizs | | 394 | 9,7 | 1,4 | 7,3 | 69 | 1 | 0,14 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Köménymagleves | 1 | 111 | 8,1 | 0,9 | 1,3 | 7,6 | 0,7 | 0,14 | 0 |
| Pirított zsemlekocka | 1 | 24 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5 | 0,1 | 0,13 | 0 |
| Vegetáriánus rakott karfiol | 1,7 | 384 | 16,9 | 4,4 | 22,1 | 33,3 | 5,2 | 0,29 | 72,3 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| **2026. 10. 06. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Frankfurti leves | 1,7,12 | 271 | 19,2 | 6,9 | 8,8 | 15,4 | 2,5 | 1,14 | 30,3 |
| Csokoládés gombóc | 1,3,7 | 762 | 11,4 | 0,5 | 19,9 | 136 | 13,3 | 1,87 | 0 |
| Porcukor szórat | | 59 | 0 | 0 | 0 | 14,9 | 13,5 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Frankfurti leves | 1,7,12 | 271 | 19,2 | 6,9 | 8,8 | 15,4 | 2,5 | 1,14 | 30,3 |
| Carbonara szósz | 1,7 | 377 | 31,2 | 15,6 | 14 | 9 | 5,7 | 2,74 | 253,8 |
| Penne tészta | 1 | 444 | 10,6 | 1,3 | 14 | 73 | 4,5 | 0,11 | 0 |
| **2026. 10. 07. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves eperlevéllel | 1,3,12 | 73 | 2,9 | 0,3 | 2,3 | 8,7 | 1,4 | 0,56 | 0 |
| Főtt tojás | 3 | 163 | 9,8 | 3 | 11 | 0,7 | 0,4 | 0,3 | 0 |
| Zöldborsófőzelék | 1,7 | 246 | 1,1 | 0,7 | 15,1 | 39,2 | 15,2 | 0,18 | 41 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves eperlevéllel | 1,3,12 | 73 | 2,9 | 0,3 | 2,3 | 8,7 | 1,4 | 0,56 | 0 |
| Tikka Masala | 7,9 | 174 | 7,8 | 3,9 | 5,4 | 17,7 | 3,4 | 0,23 | 16 |
| Banán | | 210 | 0 | 0 | 2,6 | 48,4 | 16,8 | 0,31 | 0 |
| **2026. 10. 08. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Fahéjas almaleves | 1,7,12 | 187 | 1,3 | 0,8 | 2,3 | 41 | 35,9 | 0,21 | 47,9 |
| Rakott burgonya | 3,6,7,12 | 625 | 30,2 | 12,4 | 20,5 | 49,3 | 2,4 | 1,53 | 84,7 |
| Csemegeuborka | 10,12 | 22 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,5 | 4 | 1,6 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Fahéjas almaleves | 1,7,12 | 187 | 1,3 | 0,8 | 2,3 | 41 | 35,9 | 0,21 | 47,9 |
| Bácskai rizseshús | | 602 | 27,2 | 7,2 | 18,2 | 69,4 | 3,2 | 0,51 | 0 |
| Csemegeuborka | 10,12 | 22 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,5 | 4 | 1,6 | 0 |
| **2026. 10. 09. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Fokhagyma krémleves | 1,7,12 | 126 | 4,6 | 1,5 | 4,2 | 16,6 | 2,2 | 0,79 | 47,9 |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,8 | 1,4 | 0,6 | 4 | 0,2 | 0,07 | 0 |
| Bolognai sertésragu | 9 | 273 | 17,1 | 5,5 | 16,2 | 12,1 | 8,8 | 0,26 | 0 |
| Teljes kiőrlésű spagetti | 1 | 425 | 12,1 | 1,6 | 16,5 | 58,3 | 4,2 | 0,06 | 0 |
| Sajt szórat | 7 | 103 | 8,1 | 5,7 | 7,5 | 0 | 0 | 0,48 | 180 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Fokhagyma krémleves | 1,7,12 | 126 | 4,6 | 1,5 | 4,2 | 16,6 | 2,2 | 0,79 | 47,9 |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,8 | 1,4 | 0,6 | 4 | 0,2 | 0,07 | 0 |
| Fűszeres csirkeszárnyak | | 398 | 23,9 | 6,6 | 37,8 | 9,2 | 5 | 0,92 | 0 |
| Pirított burgonya | 12 | 366 | 12,1 | 1,3 | 7 | 51,2 | 0 | 0,17 | 0 |
| Házi vegyes saláta | | 57 | 0,1 | 0 | 0,9 | 12,3 | 9,8 | 0,44 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 12. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Hamisgulyás | 1,3,9,12 | 129 | 3,1 | 0,4 | 3,2 | 20 | 1,3 | 0,19 | 0 |
| Tejbedara | 1,7 | 317 | 8,8 | 5,9 | 11,5 | 48 | 29,8 | 0,67 | 351,1 |
| Kakaós szórat | | 57 | 1 | 0,6 | 1 | 10,4 | 9 | 0 | 0 |
| Körte | | 73 | 0 | 0 | 0,6 | 16,8 | 3,9 | 0,01 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Hamisgulyás | 1,3,9,12 | 129 | 3,1 | 0,4 | 3,2 | 20 | 1,3 | 0,19 | 0 |
| Rántott sajtgolyó | 1,7 | 162 | 6,3 | 3,7 | 7,4 | 17,9 | 1,8 | 2,1 | 0 |
| Zöldbabfőzelék | 1,7 | 132 | 4,7 | 1,7 | 4,5 | 17,4 | 4,1 | 0,14 | 23,4 |
| Körte | | 73 | 0 | 0 | 0,6 | 16,8 | 3,9 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| **2026. 10. 13. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Zöldborsóleves | 1,3,9,12 | 101 | 2,7 | 0,3 | 4,8 | 12,6 | 2 | 0,55 | 0 |
| Bakonyi csirkemell szelet | 1,7 | 278 | 9,5 | 3,8 | 31,6 | 9,8 | 2,7 | 2,19 | 26 |
| Párolt rizs | | 394 | 9,7 | 1,4 | 7,3 | 69 | 1 | 0,14 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Zöldborsóleves | 1,3,9,12 | 101 | 2,7 | 0,3 | 4,8 | 12,6 | 2 | 0,55 | 0 |
| Palacsintás zöldséglepény | 1,3,7 | 252 | 12,7 | 4,7 | 17,5 | 14,2 | 4,5 | 0,74 | 121,6 |
| **2026. 10. 14. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Zöldségkrémleves | 1,7,9 | 115 | 3,1 | 1,5 | 4,8 | 15,6 | 3,3 | 0,28 | 31,9 |
| Pirított napraforgómag | | 177 | 14,3 | 1,4 | 5,6 | 5,2 | 0 | 0,06 | 0 |
| Csirkepörkölt | 1 | 203 | 8,6 | 1,7 | 23,2 | 7,5 | 1,5 | 0,23 | 0 |
| Tarhonya | 1 | 358 | 8,5 | 1 | 11,3 | 58,8 | 3,6 | 0,12 | 0 |
| Színes vegyessaláta | 12 | 61 | 0,3 | 0 | 1,2 | 12,8 | 9,5 | 0,45 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Zöldségkrémleves | 1,7,9 | 115 | 3,1 | 1,5 | 4,8 | 15,6 | 3,3 | 0,28 | 31,9 |
| Pirított napraforgómag | | 177 | 14,3 | 1,4 | 5,6 | 5,2 | 0 | 0,06 | 0 |
| Sajtos sült galuska | 1,3,7 | 502 | 14,8 | 5,8 | 36,3 | 97,9 | 4,9 | 1,44 | 196,6 |
| **2026. 10. 15. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Daragaluska leves | 1,3,9,12 | 88 | 2,5 | 0,3 | 2,8 | 12,9 | 1 | 0,58 | 0 |
| Füstölt főtt húskockák | | 102 | 9,2 | 2,3 | 16 | 1 | 0,6 | 2,4 | 0 |
| Babfőzelék | 1,7 | 338 | 5,3 | 1,7 | 18 | 52,4 | 2,4 | 0,75 | 23,4 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Daragaluska leves | 1,3,9,12 | 88 | 2,5 | 0,3 | 2,8 | 12,9 | 1 | 0,58 | 0 |
| Gyros csirkecsíkok | | 357 | 30 | 3,6 | 19,8 | 0,3 | 0,1 | 0,59 | 0 |
| Friss saláta | | 22 | 0,1 | 0 | 1 | 3,8 | 1,3 | 0,04 | 0 |
| Pirított burgonya | 12 | 366 | 12,1 | 1,3 | 7 | 51,2 | 0 | 0,17 | 0 |
| Joghurt öntet | 7 | 22 | 0,7 | 0,5 | 1,7 | 2,2 | 1,8 | 0,29 | 57 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| **2026. 10. 16. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Őszibarack krémleves | 1,12 | 188 | 1,4 | 0,5 | 1 | 43 | 35,6 | 0,17 | 0 |
| Rántott halfilé | 1,3,4 | 292 | 4,6 | 1 | 17,2 | 45 | 0 | 0,69 | 0 |
| Kukoricás rizs | | 341 | 8,6 | 1,2 | 7,7 | 58,3 | 2,1 | 0,76 | 0 |
| Coleslaw | 3,7,10,12 | 100 | 5,7 | 0,9 | 1,1 | 9,5 | 6,6 | 0,79 | 5,5 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Őszibarack krémleves | 1,12 | 188 | 1,4 | 0,5 | 1 | 43 | 35,6 | 0,17 | 0 |
| Lilahagymás sajtkrémes sertésszelet | 1,7 | 327 | 18,4 | 8,5 | 31,9 | 7,8 | 3 | 0,71 | 294,5 |
| Bulgur | 1 | 392 | 9,2 | 1,1 | 9 | 58,7 | 0,8 | 0,14 | 0 |
| Csemegeuborka | 10,12 | 22 | 0,1 | 0 | 0,8 | 4,5 | 4 | 1,6 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 19. Hétfő** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Édes gyökérkrémleves | 1,7,9,12 | 113 | 2,7 | 1,4 | 3,3 | 18,4 | 3,7 | 0,28 | 31,9 |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,8 | 1,4 | 0,6 | 4 | 0,2 | 0,07 | 0 |
| Zöldborsós csirkeragu | 1 | 224 | 8,6 | 2,1 | 18,7 | 11,5 | 2,2 | 1,16 | 0 |
| Párolt rizs | | 394 | 9,7 | 1,4 | 7,3 | 69 | 1 | 0,14 | 0 |
| Káposztasaláta | | 66 | 0 | 0 | 1 | 14,5 | 12,6 | 0,53 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Édes gyökérkrémleves | 1,7,9,12 | 113 | 2,7 | 1,4 | 3,3 | 18,4 | 3,7 | 0,28 | 31,9 |
| Leves gyöngy | 1,3,7 | 44 | 2,8 | 1,4 | 0,6 | 4 | 0,2 | 0,07 | 0 |
| Bazsalikomos paradicsommártás | | 104 | 2,7 | 0,3 | 2,4 | 16,1 | 13,3 | 0,53 | 0 |
| Spagetti (bio tésztával) | 1 | 393 | 9,1 | 1,1 | 10,8 | 65,9 | 1,4 | 0,06 | 0 |
| Sajt szórat | 7 | 103 | 8,1 | 5,7 | 7,5 | 0 | 0 | 0,48 | 180 |
| **2026. 10. 20. Kedd** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves | | 39 | 0,2 | 0 | 2,1 | 6,4 | 1,8 | 0,24 | 0 |
| Virsli | | 349 | 31,3 | 11,7 | 14,4 | 2,5 | 0 | 2,52 | 0 |
| Sárgaborsófőzelék | 1 | 392 | 11,5 | 2,5 | 17,6 | 45,5 | 0,6 | 0,75 | 0 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Zöldségleves | | 39 | 0,2 | 0 | 2,1 | 6,4 | 1,8 | 0,24 | 0 |
| Rakott kelkáposzta | 1,7 | 412 | 19,8 | 5,2 | 23 | 37,4 | 7,2 | 0,36 | 72,3 |
| Alma | | 43 | 0 | 0 | 0,6 | 9,8 | 9,8 | 0,01 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| **2026. 10. 21. Szerda** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Gulyásleves | 1,3,9,12 | 185 | 8,6 | 2,4 | 8,3 | 16,8 | 1,1 | 0,17 | 0 |
| Darás metélt | 1 | 523 | 12,4 | 1,5 | 14,8 | 87,4 | 8,3 | 0,23 | 0 |
| Eperöntet | 12 | 80 | 0 | 0 | 0,2 | 19,4 | 16,3 | 0,05 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| Gulyásleves | 1,3,9,12 | 185 | 8,6 | 2,4 | 8,3 | 16,8 | 1,1 | 0,17 | 0 |
| Tejberizs | 7 | 384 | 8,2 | 5,5 | 11,4 | 66,8 | 32,7 | 0,54 | 319,2 |
| Fahéjas porcukor | | 57 | 0 | 0 | 0 | 14,8 | 12,9 | 0 | 0 |
| Teljes kiőrlésű kenyér | 1 | 26 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,1 | 0,1 | 0,14 | 0 |

| | Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 22. Csütörtök** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| Kukorica galuska leves | 3,9 | 157 | 7,8 | 0,8 | 2,6 | 18,7 | 1,2 | 0,31 | 0 |
| Sajtos zöldségvagdalt | 1,3,7 | 223 | 10,3 | 3,3 | 9,6 | 22,1 | 1,5 | 0,6 | 80 |
| Főtt burgonya | 12 | 248 | 0,5 | 0 | 6,6 | 48,6 | 0 | 0,17 | 0 |
| Cékla savanyúság édesítőszerrel | 10 | 32 | 0,2 | 0 | 1,4 | 7,9 | 3,8 | 0,8 | 0 |
| Gesztenyerúd | | 60 | 2,1 | 1,9 | 0,8 | 9,3 | 5,8 | 0 | 0 |
| **2026. 10. 23. Péntek** | | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | | |
| ÜNNEPNAP | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | | |
| ÜNNEPNAP | | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))

| Allergének | En | Zs | Tzs | Fh | Szh | Ck | So | Ca |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2026. 10. 26. Hétfő** | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 10. 27. Kedd** | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 10. 28. Szerda** | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 10. 29. Csütörtök** | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **2026. 10. 30. Péntek** | | | | | | | | |
| ***Ebéd A*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ***Ebéd B*** | | | | | | | | |
| ŐSZI SZÜNET | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Az ételsoroknál az azokban szándék szerint jelenlévő allergének kerültek feltüntetésre. Az ételsoroknál keresztszennyeződéssel előfordulhatnak a következő allergének:1.Glutént tartalmazó gabonafélék; 2.Rákfélék; 3.Tojás; 4.Hal; 5.Földimogyoró; 6.Szójabab, 7.Tej (beleértve a laktózt); 8.Diófélék; 9.Zeller; 10.Mustár; 11.Szezámmag; 12.Kén-dioxid; 13.Csillagfürt; 14.PuhatestűekA tápanyag tartalom jelölés magyarázata:En(számított energia;kcal/adag),Zs(zsír;g/adag),Tzs(telített zsírsav;g/adag),Fh(fehérje;g/adag),Szh(szénhidrát;g/adag);Ck(cukor;g/adag),So(só;g/adag, Ca(Kalcium;mg/adag))